久翔 115年7/27-8/21菜單 竹林中學

歡迎掃描QR-Code瀏覽牛奶訂購表

地址：新北市新店區北宜路16-1號 電話：02-86759071 HACCP通過廠商 營養師:張惠珠(營養字第B395號) 蕭麗麗(營養字第B272號) 蕭玲名(營養字第D1067號) 產品產地證：納豆SB595號 04/DD TOOD81

甲殼類、芒果、花生、奶類、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀粉、大豆、魚類及其製品,為易過敏原,若有過敏體質者,請避免食用。

日期	星期	主食	主菜			青菜	湯品	備註	全穀類	豆魚蛋肉	蔬菜類	油脂類	熱量
7/27	一	白飯 白米	京醬豬肉排 豬排(X1)-燒	蒸蛋 雞蛋-蒸	乾煸洋芋 洋芋+洋香菜-炒	產銷履歷	關東煮湯 油豆腐+金針菇+玉米	截切水果	6.6	2.6	2.3	2.6	832
28	二	小米飯 白米+小米	醬燒雞丁 雞肉+菇-燒	蘿蔔肉羹 蘿蔔+肉羹+時蔬-煮	清炒玉米 玉米+時蔬+紅蘿蔔-煮	產銷履歷	竹筍雞湯 筍+雞骨		6.7	2.6	2.2	2.5	832
29	三	主廚炒麵 麵+豬肉+時蔬	炸排骨酥 豬肉-炸	燒烤甜不辣 甜不辣(X1)+豆干-燒	豬肉花椰 花椰菜+豬肉-煮	產銷履歷	西谷米醇奶 西谷米+奶粉		6.6	2.7	2.3	2.7	844
30	四	胚芽飯 白米+胚芽米	照燒雞排 雞排(X1)-燒	絲瓜肉片 絲瓜+豬肉+枸杞-炒	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔-炒	有機蔬菜	蒲瓜排骨湯 蒲瓜+湯排		6.5	2.7	2.4	2.5	830
31	五	白飯 白米	嫩汁豬排 豬排(X1)-燒	泡菜燒雞 白菜+雞肉+泡菜-煮	毛豆炒筍 筍+毛豆-炒	產銷履歷	薑絲冬瓜湯 冬瓜+肉羹		6.5	2.7	2.4	2.5	830
8/3	一	糙米飯 白米+糙米	紐澳良雞翅 雞翅(X1)-烤	醬爆米血 米血+鮑菇+麵腸-炒	枸杞冬瓜 冬瓜+枸杞-煮	產銷履歷	針菇海芽湯 金針菇+海帶芽	截切水果	6.5	2.7	2.3	2.6	832
4	二	白飯 白米	鐵路豬排 豬排(X1)-燒	湯包X2 湯包(X2)-蒸	泰式寬粉 寬粉+豬肉+黃豆芽+時蔬-炒	產銷履歷	玉米湯 玉米+紅蘿蔔		6.5	2.6	2.2	2.6	822
5	三	蒜香炒麵 麵+玉米+豬肉	炸卡拉雞排 卡拉雞排(X1)-炸	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔-炒	木須花椰 花椰菜+木耳-煮	產銷履歷	綠豆湯 綠豆		6.6	2.6	2.4	2.6	834
6	四	白飯 白米	叉燒肉 豬肉切條-燒	滷蛋 去殼雞蛋(X1)-滷	芹香蘿蔔 蘿蔔+時蔬+芹菜-煮	有機蔬菜	四神湯 山藥+洋蔥仁+湯排		6.5	2.7	2.4	2.6	835
7	五	紅藜小米飯 白米+小米+紅藜麥	椒麻雞 雞肉+時蔬+香菜-炒	客家小炒 豆干+豬肉+魷魚-炒	開陽白菜 白菜+時蔬+蝦米-煮	產銷履歷	青瓜排骨湯 青木瓜+紅棗+湯排		6.6	2.7	2.3	2.5	835
10	一	白飯 白米	咖哩燉肉 豬肉+洋芋+咖哩-煮	玉米炒蛋 雞蛋+玉米-炒	韭香銀芽 豆芽菜+韭菜-炒	產銷履歷	羅宋湯 豆薯+番茄	截切水果	6.6	2.7	2.4	2.5	837
11	二	麥片飯 白米+麥片	梅醬雞丁 雞肉+洋蔥+梅醬-燴	香干肉臊 豆干+筍+豬肉+香菇-炒	蒜味花椰 花椰菜+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	青菜蛋花湯 雞蛋+青菜		6.7	2.7	2.3	2.6	846
12	三	客家米苔目 米苔目+豆芽菜+豬肉+韭菜	嫩汁豬排 豬排(X1)-燒	貢丸關東煮 蘿蔔+油豆腐+貢丸-煮	鮮菇白菜 白菜+菇-煮	產銷履歷	檸檬愛玉 愛玉+檸檬汁		6.6	2.7	2.4	2.6	842
13	四	燕麥飯 白米+燕麥	西班牙烤雞排 雞排(X1)+義式香料-烤	五更腸旺 豆腐+酸菜+豬腸+鴨血-煮	絲瓜麵線 絲瓜+麵線-煮	有機蔬菜	竹筍排骨湯 筍+湯排		6.7	2.6	2.4	2.5	837
14	五	白飯 白米	炸豬排 豬排(X1)-炸	紅燒豆腐 豆腐+時蔬-煮	蒜香菜豆 四季豆(菜豆)+紅蘿蔔-炒	產銷履歷	榨菜針菇湯 榨菜+金針菇		6.7	2.6	2.3	2.5	834
17	一	海苔香鬆飯 白米+海苔香鬆	烤雞肉捲 雞肉捲(X1)-烤	番茄炒蛋 雞蛋+洋蔥+番茄-炒	竹筍干絲 筍+豆干-炒	產銷履歷	海芽蛋花湯 雞蛋+海帶芽	截切水果	6.6	2.8	2.3	2.7	851
18	二	白飯 白米	蠔油豬排 豬排(X1)-燒	豆干滷蛋 去殼雞蛋(X1)+豆干-滷	花生海結 海帶結+花生-滷	產銷履歷	玉米排骨湯 玉米+湯排		6.5	2.7	2.3	2.6	832
19	三	星洲炒米粉 米粉+豆芽菜+豬肉+雞蛋+咖哩	蔥油雞排 雞排(X1)-煮	海苔魷魚丸X2 魷魚丸(X2)+海苔-烤	脆炒高麗 高麗菜+時蔬-炒	產銷履歷	銀耳紅棗湯 白木耳+紅棗		6.7	2.6	2.3	2.6	839
20	四	白飯 白米	豆豉蒸肉 豬肉+洋芋+豆豉-蒸	麻婆豆腐 豆腐+豬肉+毛豆仁-煮	炒花椰菜 花椰菜+時蔬-煮	有機蔬菜	薏仁冬瓜湯 冬瓜+洋薏仁		6.6	2.7	2.4	2.6	842
21	五	五穀飯 白米+五穀米	三杯雞 雞肉+鮑菇-煮	豆沙包 豆沙包(X1)-蒸	壽喜燒粉絲 冬粉+洋蔥+時蔬-燒	產銷履歷	巧達濃湯 洋芋+雞蛋		6.5	2.6	2.3	2.6	825

☆本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品☆

☆本公司未使用輻射污染食品☆

全面使用非基改豆類製品

官方網站 facebook Instagram

含海鮮成分提味之食材，皆於菜單上以「＊」符號標示，若有過敏體質者，請避免使用